



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes sections for 'にゅうがくしき' (New Year's Eve) and 'だいきゅう' (Thanksgiving).

※ 都合により、献立や材料が変更になることがあります。

《 栄 養 価 》

Nutritional value table with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Magnesium, and Vitamins (A, B1, B2, C). Includes food fiber and fiber equivalent.

(※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値(令和3年2月改正)を使用)

上段は、今月の平均の栄養価です。下段は、文部科学省の定める学校給食摂取基準値です。



世界の料理を知ろう！ 中国「シューマイ」「ホイコーロー」

今月の世界の料理は、中国の「シューマイ」と「ホイコーロー」です。「シューマイ」は、ひき肉に玉ねぎや調味料を混ぜて、小麦粉からできた皮で包み、蒸して作られます。漢字では「焼売」と書き、「焼く」という字が入りますが、蒸し料理です。「ホイコーロー」は中国の四川という地域の料理です。四川料理は辛みのある料理が多く、「ホイコーロー」には豆板醤という調味料が使われています。